

Chili de 30 Minutos

Makes: 6 Servings

Esta receta es deliciosa y rápida de preparar. Los frijoles son naturalmente bajos en grasa, son libres de grasas saturadas y grasas trans, y son una fuente de proteína libre de colesterol.

Ingredients

- 1 pound** carne molida
- 1** cebolla picada
- 2 cups** frijoles rojos cocidos, bajos en grasa
- 1 can** sopa de tomate, sin agua agregada
- 1 tablespoon** chile en polvo (al gusto)
- salsa de chile picante (al gusto y si lo desea)

Directions

1. En una sartén grande, dore la carne por unos 10 a 15 minutos.
2. Escorra la carne y agregue la cebolla y cocine por 5 minutos.
3. Agregue los frijoles rojos, la sopa y el chile en polvo y caliente por 5 minutos.

Si usa la salsa de chile picante, añádala también.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	310	
Total Fat	10 g	
Protein	28 g	
Carbohydrates	26 g	
Dietary Fiber	5 g	
Saturated Fat	4 g	
Sodium	350 mg	